

# 目次

「生まれてこなければよかった」

2

## 1章 RASを知れば未来はこの手の中!

- |                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ① 起業2年目で落ち込んだときの、さまざまな本やブログ、人との出会い | 13 |
| ② RASとは人間が生きるために、誰にでも備わっている        | 21 |
| ③ RASの身近な事例                        | 27 |
| ④ 納得しなければ動けないという日本人の特徴             | 32 |

## 2章 夢が叶うのも叶わないのも思い込み

- ① 「そんなの無理」と言われつづけた子ども時代 …………… 42
- ② お金があれば幸せになれると思ひ込んでいた …………… 48
- ③ 親の意見は正しい? …………… 53
- ④ 思い込みがある! と気づいたらもうスタートしている …………… 59

## 3章 決めたらそうなった

- ① 「4大卒の看護師になる」と決めたらそうなった …………… 66
- ② 「病気は治る」と決めたらそうなった …………… 72
- ③ 「アーティストになる」と決めたらそうなった …………… 78
- ④ 「こんなパートナーと生きていきたい」と決めたらそうなった …………… 85

## 4章 あなたは全て自分で選んで決めている

- ① 情報にはいいも悪いもない ..... 93
- ② 自分で「私」になることを選んだ ..... 98
- ③ 産まれる時代も親も、自分で決めたとおり ..... 102
- ④ たとえ家族でも他人 ..... 105
- ⑤ 自分の人生は他の誰のものでもない ..... 111

あとがき  
参考文献  
124 118